



30 min.
pred meraním

- nefajčíte
- nejedzte
- neprijímate kofeín (kolu, kávu, ...)
- necvičíte

Pred meraním:

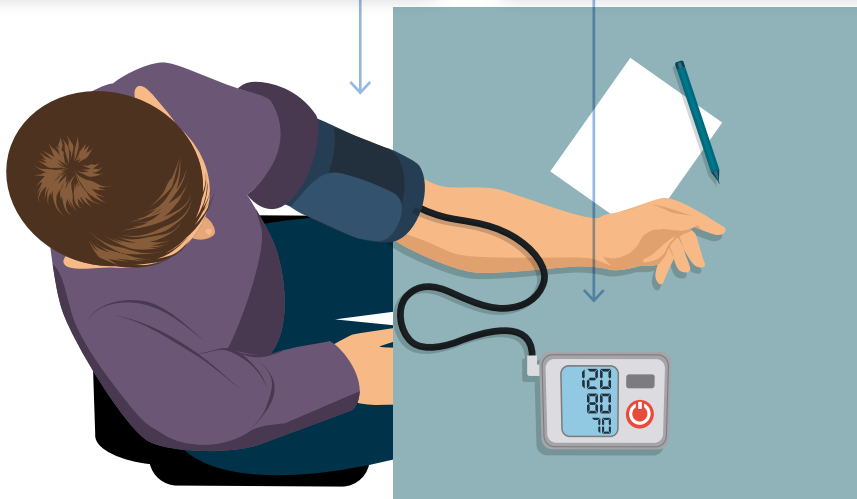
- buďte najmenej 5 min. v pokoji
- posadzte sa do tichej miestnosti
- oprite si chrbát a pažu položte na stôl

Manžeta:

- použite zodpovedajúcu šírku manžety podľa obvodu ramena
- manžetu umiestnite na úroveň srdca

Počas merania:

- nehýbte sa
- nehovorte s nikým
- sedzte uvoľnene s neprekríženými nohami



1. meranie



RÁNO (ak užívate lieky, pred ich užitím)

2. meranie



VEČER (pred jedlom)

Urobte vždy dve merania, s 1-2 minútovou prestávkou medzi meraniami
Oba výsledky si zapíšte do záznamníka

Viac informácií o krvnom tlaku, rady ako si zlepšiť kontrolu krvného tlaku, tipy a rady od odborníkov
nájdete na stránke: www.mojtlak.sk



		Čas merania	Systolický TK	Diastolický TK	Srdcová frekvencia	Poznámka
1. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
2. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
3. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
4. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
5. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
6. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
7. deň	Ráno	1.				
		2.				
	Večer	1.				
		2.				
Priemer (bez 1. dňa)						